
Meniere
Talv 2018-2019
Laval
30
Tinnitus, kuulmislangus, pearinglus

Selles ajakirjas:



Lugejale

Siin ja praegu



Võib-olla ainult üks inimene tuhandest oskab tõepoolest elada käesoleval hetkel. Suurem osa meist elavad 59 minutit tunnis minevikule mõeldes, igatsedes taga möödunud hetki, mil me olime rõõmsad või kahetsedes oma ebaõnnestumisi – mis on täiesti mõttetu. Sama mõttetu on ka mõelda tuleviku peale kas siis seda igatsedes või seda kartes. Minevikku ei saa enam tagasi, et seda muuta, ja iga hetk, mille me veedame mõeldes tulevikule ja seda ette planeerides, on raisatud aeg. On ainult üks maailm, praegune. On ainult üks hetk, kui me elame tegelikult, see on siin ja praegu

Elame selle sõna tegelikus tähenduses võttes vastu kõik, mida see hetk meile pakub. See on hetk, mis ei kordu enam kunagi. Teeme siis sellest hetkest enda jaoks väärtusliku. Oma praeguse hetkega rajame endale teed tulevikku

---





Elu karussellis



https://www.hyvaterveys.fi/artikkeli/terveys/eroon_huimauksesta

Karusell keerleb peas. maailm kõigub ja teeb kukerpalle. Pearinglus on vastik tunne, kuid vaid harva on tegemist tõsise haigusega.

Kui pearinglushoog tuleb, kaob igasugune arusaamine tasakaalust, maailm keerleb ja iiveldus on vältimatu. Tunne on, nagu oleksid tivoli kõige hullema kaadervärgi peal. Siiski jätkab maakera oma ettenähtud pöörlemist ja maa külgetõmbejõud eksisteerib edasi, kuid inimese tasakaalutunnetus aistib olematuid asju.

– *Pearinglus on väga tavaline ja vaid väga harva on küsimus mingist tõsisest terviserikkest*, rahustab neuroloog **Mikael Ojala**.

Tõsise terviserikke puudumist on raske meenutada siis, kui tasakaal on kadunud. Arsti ooteruumis on üsna tavaliselt vähemalt viis patsienti sajast pearingluse tõttu. Pearingluse

põhjuse otsimine ja sellele ravi leidmine on keeruline, sest arstidki teavad asjast üllatavalt vähe.
Pearinglus kaob tavaliselt ise.

Tasakaalusüsteemi arendamine või selle pidev kasutamine on parim teraapia pearingluse puhul. Liikumisteraapia võib inimese meelest tunduda vastumeelsena, sest inimene väldib vaistlikult liikumist, kui tal esineb tasakaaluprobleeme.

– *Liigutused, mis tekitavad pearinglust, on tavaliselt kõige parem teraapia, sest need sunnivad ajul leidma uusi võimalusi kohanemiseks*, põhjendab Ojala.

Põhjus on tihti kõrvas, täpsemalt – sisekõrvas.

Üle poolte tasakaaluhäirete taga on sisekõrv. Ajutegevusest tingitud pearinglus on aju vereringehäirete tulemus, kuid ka südame rütmihäired võivad seda tekitada. Paanikahäire tulemuseks on samuti pearinglus ja mõnikord leidub põhjus maailma kõikumisele hoopiski pingesolevatest kaelalihastest. Üsna sageli on põhjuseid rohkem, kui üks, eriti kui pearinglus püsib pikemat aega.

Pearingluse ajal tavaliselt ei panda tähele muid sümptomeid, kui neid esineb, kuid nende märkamine on oluline samm põhjuse avastamisel. Nõrgenenud kuulmine ja ootamatult algav karussellitunne on tavaliselt pärit sisekõrvast.

Kõneprobleemid seostuvad vereringeprobleemidega ja rütmihäire südamega. **Pearinglus, millega koos esineb peavalu viitab sageli kaelaprobleemidele.**Üsna sageli on pearinglushood seotud mõnede ravimitega, kuid neid ei esine peaaegu kunagi hommikuti enne ravimite manustamist.

– *Pearinglus ei ole tüüpiline sümptom ajukasvaja puhul, kõrvaldab Ojala patsientide hulgas levinud kartuse. Ka multiplex sclerosise puhul on pearinglus vaid harva esimene sümptom, kuigi pikemal haigusperioodil need võivad hakata esinema.*

Ojala saab hästi aru pearingluspatsientide kartusest, sest äge pearinglus muudab inimese teovõimetuks ja mõte, et tegemist on mingi tõsise tervisehäirega, on kerge tulema. Kartust leevendab teadmine, et suurem osa pearinglushoogudest on ohutu asendist tingitud pearinglus, mis on väga sagedane nähtus.

– *Asendist tingitud pearinglus ei ole veel see, kui voodist tõustes hetkeks silmade ees musteneb. Sellisel juhul võib olla tegemist madala vererõhuga, mille puhul veri ei jõua vajaliku kiirusega inimese ajju. Madal vererõhk, samuti, nagu kõrgegi, ei anna ennast kuigi sageli üldse tunda*, sõnab Ojala.

Ohoo, kas tõesti ohutu?

Kuidas nii vastik vaevus võib olla ohutu, küsivad pearingluspatsiendid tihti arstidelt.

– *Healoomuline asendist tingitud pearinglus möödub tavaliselt ise ja selle jaoks on olemas väga lihtne teraapia*, räägib Oulu Ülikooli kuulmiskeskuse peaarst **Kyösti Laitakari**

Keeruliseks teeb asendimuutusest tingitud pearingluse see, et kui patsiendid saabuvad haiglasse, on pearinglus tavaliselt juba möödunud, ja pearingluse tegelik põhjus jääb selgeks tegemata.

Asendist tingitus pearinglusele on omane karussellitunnet tekitav pearinglus, mis algab ootamatult ja liitub teatud asendivahetustega, nagu pikaliheitmine, küljelt küljele keeramine, püstitõusmine ja pealiigutamine. Pearinglus kestan paarist sekundist minutini ja lakkab siis. Kuigi pearinglus lakkab, võib iiveldus kesta kauem.

– *Asendist tingitus pearingluse puhul on sisekõrva ühte või enamasse poolringkanalisse kogunenud sade, mis annab sisekõrva tundlikele karvrakkudele vale informatsiooni asendist ja pealiigutustest*, selgitab Laitakari. Tavaliselt on need sadestunud osakesed kinni geelitaolises aines, kuid võivad pääseda vabaks ja suunduda valesse kohta sisekõrvas. Healoomulise asendist tingitus pearingluse põhjustajat ei tunta täpselt. Tihti võib see esineda täiesti tervetel inimestel.

– *Küsimus on ilmselt tingitud vanenemisest. Kuid sama nähtus võib tekkida ka peavigastustest. Lööd täna pea vastu kapinurka ja homme sõidad karussellis*, ütleb Laitakari.

Asenditeraapia aitab

Vaid väga harvade vaevuste puhul on olemas nii lihtsaid teraapiaid, kui healoomulise asendist tingitud pearingluse puhul.

Teraapia põhinb sellel, et vastavate pea ja keha liigutustega suunatakse sade poolringkanalitest eemale lihtsa maa külgetõmbejõu abil. Liigutused sõltuvad sellest, millises poolringkanali osas sade on. Seda oskab kogenud arst leida, kui jälgib patsiendi silmaterade liikumist ja sellest, millised liigutused põhjustavad pearinglust.

– *Raskeks teeb selle teraapia see, et kasutatavad liigutused põhjustavad pearinglust ja iiveldust. Iiveldus võib olla nii raske, et kõiki liigutusi ei suudeta teha korralikult, mis tagaksid poolringkanalite tühjenemise sadetusest.*

Ilma teraapiat kasutamatagi pearinglushood lakkavad paari kuuga, kui juhuslikud pealiigutused eemaldavad sadestuse poolringkanalitest. Teraapiat kasutades on tulemus kiirem. Heal juhul piisab ühest seansist.

On tõenäoline, et kui sadestust moodustavad osakesed on pääsenud liikuma, võib see protsess korduda uuesti. Jah, nii see ongi. Kuigi sellist pearinglust ei või takistada, on siiski paljud inimesed leiutanud enda jaoks hommikuvõimlemisega koos sellise liigutuste sarja, millega on võimalik hoida poolringkanalid puhtad.

- *Nende liigutuste pidev kordamine võib aidata üsna tõhusalt sellise pearingluse vormi all kannatavaid patsiente*, tõdeb Laitakari.

Mõnikord võib asendimuutusest tingitud pearinglus vaevata inimesi aastate kaupa. Sümptomid võivad olla tihti ebatüüpilised, kui aju on alustanud omapoolset tegevust nähtusega toimetulekuks. Laitakari räägib, et mõnikord kirjeldavad inimesed selliseid

olukordi, mis esmapilgul on täiesti kokkusobimatud asendist tingitud pearinglusega. Näiteks kinnitatakse, et pearinglus tekib ainult tänaval käies. Põhjalikum uuring paljastab ka selle põhjuse.

– *Kui selliseid patsiente põhjalikult uurida, võib neil leida asendimuutusest tingitud silma tahtele allumatu liikumine ehk nüstagm*.

Survetunne kõrvas

Asendist tingitud pearinglus on vaieldamatult esikohal pearingluse põhjustajana. Järgmiseks tuleb samuti pearinglust põhjustav haigus – Meniere`i haigus, mis tekitab pearinglust umbes viiel inimesel tuhandest.

Meniere`i haiguse sümptomid on pearinglus, tinnitus ja kuulmislangus. Küllaltki tavaline on ka ajutine survetunne kõrvas. Meniere`i haiguse puhul on pearinglus tunduvalt pikem- paarikümnest minutist mitme tunnini.

– *Meniere`i haigus erineb teistest pearinglusega kaasnevatest haigustest selle poolest, et organism ei suuda vabaneda pearinglusest, kuna haigestunud kõrvast saabub pidevalt valesignaale aju tasakaalukeskusesse, mis ei suuda neid analüüsida*, selgitab Mikael Ojala.

Probleem tasakaalunärviga

Isegi sellise suhteliselt sageda vaevusega, nagu seda on keskkõrvapõletik, võib liituda pearinglus.

Pearinglust võib põhjustada ka tasakaalunärvi põletik. Selle sümptomiks on ootamatult algav pearinglus ja iiveldus. Kuulmislangust ei esine. Ka kõige ägdam pearinglus möödub paari päevaga ja olukord muutub normaalseks paari nädala jooksul.

Kõige raskem kõrvaga seotud pearinglushaigustest on tasakaalunärvi kasvaja. Soomes leitakse neid umbes 50 ühe aasta jooksul. See põhjustab pearinglusest kõige sagedamini kuulmislangust. Selle avastamisel on abiks magnettomograaf.

– *Ehkki sisekõrva vigastus on jääv, kaob pearingluse tunne ja tasakaalutunnetus normaliseerub*, kinnitab Ojala.

Pinges kukal

Kui inimesel on vanust üle 50 ja pingutuse tagajärjeks on pearinglus, on põhjust kahtlustada südame rütmihäireid.

– *Aju vereringe probleemid avalduvad harva ainult pearinglusena. Pearinglushoog võib küll olla esimene sümptom ajuvereringe häire või südame rütmihäire esinemisest. Pearingluse põhjaliku uuringu tulemusena võib neid haigusi diagnoosida,* räägib Ojala.

Kuklaprobleemidest tingitud pearinglust on keeruline uurida, kuid kogenud arstid oskavad enamasti ühendada kuklalihaste pingesolekut ja pearinglust ühise nimetaja alla.

– *Kui tasakaalusüsteem on korrast ära, püüab inimene peaaegu alati pingutada kuklalihaseid, mis võib põhjustada uue pearinglushoo*, arutleb Kyösti Laitakari.

Kuklast tulenev pearinglus ei meenuta karussellisõitu, vaid pigem kiikumist ning see ei alga ootamatult. Füsioteraapat abiks võttes on võimalik pearinglust märgatavalt vähendada. Edasine sõltub inimesest, kas ta järgib terapeudi soovitusi või eirab neid. Psüühikast tulenevate pearingluste hulka loetakse paanikahäire. Selle puhul tekib pearinglus mingi tegevuse või paiga tõttu, nagu järjekorras seismine, ülerahvastatud kaupluses viibimine, liiklusummikud jne.

Mis on pearinglus?

Kui pearinglus on möödunud, meenutab selle põhjuste kindlakstegemine salapolitseitööd. – *Mitte alati ei ole päris selge, mida patsient mõtleb pearingluse all. Kas tegemist on karussellitundega, kas meenutab see rohkem kiikumist või kaob ümbritseva keskkonna tajumine hoopiski. Arsti ja patsiendi vahelise ühise keele leidmine võib olla keeruline, sest inimene seletab oma üleelamisi tavaliselt liialdatuna ja peab sageli pearingluseks mitmeid muid nõrkusetundeid ja ilminguid*, mõtiskleb Laitakari.

Erinevatest meeleelunditest saabuvad signaalid töödeldakse aju tasakaalukeskuses, ja muudes aju osades. Signaalidest tähtsaim on tasakaaluelunditest saabuvad signaalid, mis teatavad pealiigutustest. Teine osa signaalidest saabub peaasjalikult alajäsemetest ja kuklast ning need teatavad keha asendist ja liikumisest ruumis. Kolmandaks osaks tasakaalusüsteemis on nägemismeel.

Need signaalid saabuvad aju tasakaalukeskusesse, kus neid võrreldakse omavahel. Kui need signaalid on omavahel vastuolus, on tulemuseks pearinglus.

Tasakaalusüsteem on väga paindlik ja selle ühe osa vaegtoimise puhul võtavad ülejäänud selle ülesanded endale. Üldiselt saab inimene hästi hakkama, kui kolmest tasakaaluallikast kaks on tegutsemisvõimelised.

Kõige halvem pearingluse puhul on see, et inimesel on komme loobuda liigutustest, mis toovad kaasa ebamugavustunde.– *Aju ümberõppimine eeldab tasakaalusüsteemi ärritamist viimase piirini, kui inimene tunneb, et pearinglus on algamas. Pearinglus on märk sellest, et aju on asunud tegema parandusi tasakaalusüsteemis. Kui inimene ei aita sellele kaasa, mingit paranemist ei toimu*, annab Laitakari nõu. Tasakaalutunnetus on midagi sellist, mida inimene õpib kogu oma elu jooksul. Kui keegi on sunnitud viibima voodis pikema aja jooksul, on voodist tõusmine üsna ebakindel, sest tasakaalu tuleb uuesti hakata harjutama.

Eemalda kartus

Mikael Ojala tuletab meelde, et pearinglusega kaasnev lootusetuse tunne põhjustab kergelt psüühilisi lisavaevusi.– *Laias laastus igale neljandale healoomulise asendist*

tingitud pearingluse all kannatavale lisandub muude vaevuste kõrval ka psüühiline lisasümptom. Katse saada hakkama puuduliku tasakaaluga nõuab inimselt palju energiat, mitte tulemusena pearingluse all kannatavad inimesed väsivad ruttu või tekib neil paanikahäiretega sarnanev nähtus, räägib Ojala. Aju magnettomograafia ei aita selle väljaselgitamises, kuid mõnikord on see patsiendi meelerahu saavutamiseks vajalik. Tänapäevase magnettomograafi abil on võimalik teha kindlaks ajus toimunud muutusi.

– Kui mistahes uuring aitab kaasa kartuse võitmisele, on seda põhjust ka teha. Teadmatus on haigusest hullem

Pearinglus tervel inimesel

- liigse leilivõtmise või suure pingutuse tulemus
- vedelikupuudus
- vererõhu muutus näiteks toolilt tõustes
- organismi soolasisalduse vähenemine

Pearinglust võimendab

- alkohol
- kohv
- tubakas ja selle versioonid
- kiirustamine, stress

Pearinglust parandab

- Piisav ööuni
- lõdvestusharjutused
- D-vitamiin
- omega-3-rasvhapped
- tasakaaluharjutused ehk tasakaalusüsteemi ärritamine
- liikumine, lihaste ja liigeste tervise eest hoolisemine

Eelnevale lisaks. Jalutamine, jooksmine jooga, tai chi ja sport üldiselt on suurepärased vahendid tasakaalu harjutamiseks. Kõikvõimalikud trenažöörid nagu stepperid, velotrenažöörid, sõudeseaded ei ole menieerikule kasuks, sest nendel treenimine ei arenda tasakaalu. Seevastu kõik, mis on seotud liikumisega, on kasulik. Liitu võimlemisrühmadega, kus harrastatakse joogat, aeroobikat asahit või tai chi-d. Tegele regulaarselt liikumisega. Kui sa ei taha osaleda rühmade töös, võid muretseda endale aeroobikat või joogat õpetavaid DVD plaate ja harjutada nende järele kodus juhendava video saatel. Kuid ole siiski ettevaatlik. Kuigi igapäevane liikumine on kasulik, pea enne alustamist nõu arsti või füsioterapeudiga, kes annab nõu, milliseid harjutusi ja kui kaua teha.

http://curingtinnitus.org/tinnitus-symptoms

Eneseabi tinnituse puhul

Vaatame siin millised võivad olla sümptomid, millised esinevad tinnituse all kannatavatel inimestel, et saaksite enda olukorda hinnata. Selliselt saate ise otsustada kas teil võib olla vajadust vestelda arstiga oma seisundist.

Kas teie tinnitusel näib olevat mingi konkreetne põhjus? On palju inimesi, keda tinnitus häirib, kuid samas on ka võimalusi sellega hakkama saada. Kui te hakkate kuulma tinnitust, peate jääma rahulikuks. Tavaliselt ei viita see millelegi tõsisele, kuid on arusaadav, et te tahate saada teada selle põhjust. Kui tinnitus püsib, võtke ühendust arstiga. Isegi kui arsti külastus on vajalik, jääge oma üldise tervise huvides rahulikuks. Nagu öeldud, tinnitus ei kujuta endast mingit füüsilist ohtu.

Eelkõige vältige olukordi, kus te peate viibima mürarikkas keskkonnas. Kui vali müra on vältimatu, kandke kõrvaklappe. Tinnitust võib põhjustada või süvendada pidev kokkupuude müraga. Tähtis on hoiduda edasistest kahjustustest.. See ettevaatusabinõu võib samuti aidata hoiduda tinnituse halvenemisest teatud olukordades, mis tavaliselt võimendavad tinnitust. Kui teie arst ütleb, et teie tinnitust ei ole võimalik leevendada, siis võite esitada sama küsimuse mõnele teisele arstile. Mõned arstid ei ole piisavalt teadlikud tinnituspatsiendi seisundist ega suuda pakkuda korralikku ravi, samas kui teised arstid teavad sellest rohkem. Ärge kõhelge, vaid küsige ka teisi arvamusi..

Veenduge, et jääte rahulikuks ja ärge närveerige, kui hakkate kuulma tinnitust emmas-kummas kõrvas. See ei pruugi olla midagi olulist ja tavaliselt pole see märk sellest, et midagi tõsist on teiega juhtunud. Isegi kui tinnitus aeg-ajalt väheneb või lakkab mõneks ajaks, on siiski mõttekas külastada arsti.

Kui teie tinnitus on püsiv, võib olla kasulik osaleda kognitiivses teraapias. Selline teraapia õpetab teile, kuidas mitte keskenduda tinnitusele. Koostöö professionaalse terapeudiga võib olla tõhus viis suunata oma jõupingutusi depressioonist vabanemisele, mida tinnitus võib kaasa tuua. See on hea meetod tinnitusega toimetulekuks. Kui lubate tinnitusel teie käitumist ja meelelaadi kontrollida, on raske elada normaalset elu.

Kujundage rutiiniks sooritada igal õhtul enne magamaminekut rahustavaid tegevusi. Paljudel tinnituse all kannatavatel inimestel esineb probleeme. Üks neist on uinumine. Proovige teha enne voodisseminekut kergeid venitusharjutusi, seejärel hingake mõned minutid võimalikult sügavalt ja ühtlaselt. Teie vererõhk peaks selle tulemusena olema madalam ja keha on valmis lõõgastuma.

Kui teil on tinnitus, peate kaaluma tehnikate kasutamist, mis aitavad teil lõõgastuda. Jooga ja meditatsioon on kaks suurepärast võimalust. Tinnitus muutub sageli hullemaks stressi või vererõhku suurendavate tegurite mõjul. Kui harrastate meditatsiooni või joogat,

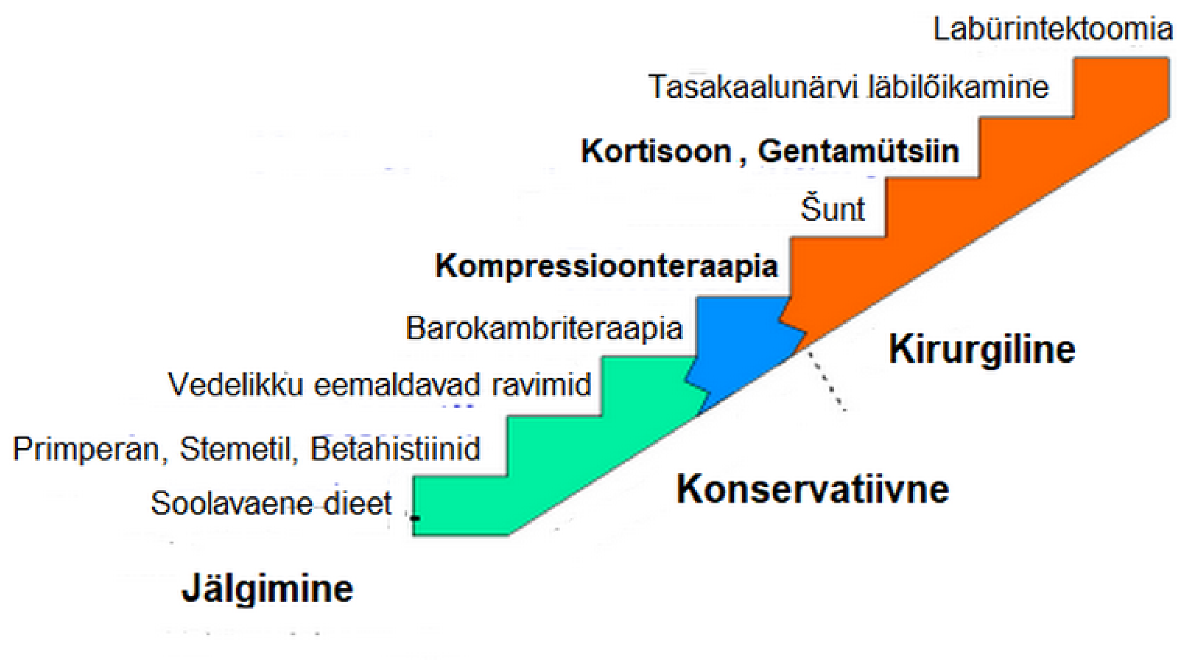
lõdvestate kogu oma keha, vähendades seega võimalust, et teie tinnitus valjeneb. Tinnitusega on võimalik elada tervet ja õnneliku elu. Mõned inimesed peavad tinnitusega elama väga pikka aega, teised on sellega kokku puutunud alles lühikese aja jooksul. Mida varem alustada tinnitusega harjumist, seda kauem on teil võimalik elada täisväärtuslikku elu.

Ärge arvestage, et teie arst alati mäletab, et teil on tinnitus; meenutage seda talle aeg-ajalt. Tinnituse jaoks on ravimiturul rohkem kui 200 erinevat ravimit, millest paraku suuremal osal ei ole mingit mõju. Kuid samas on olemas ka ravimeid, mis võivad pikemaajalisel tarvitamisel põhjustada tinnituse halvenemist. Kui teie arst on teadlik teie probleemidest, tagab see, et ta ei määra teile midagi, mis halvendaks olukorda.

Otsige teisi tinnituse põdejaid, kellega rääkida. Mitme veebipõhise tugigrupi liikmete või kohalike gruppidega liitumine võivad aidata stressi leevendada ja pakkuda teile vajalikku tuge Kui leiate kedagi, kes on kogenud samasuguseid probleeme ja kes jagavad oma kogemust, saate kasutada seda. Nii võite omakorda saada tugiisikuks ka teistele. Kui teie tinnitus häirib teid, kuulake alati vaikset muusikat või mõõduka helitugevusega telerit. Olge seejuures ettevaatlik helitugevusega. Pidage meeles, et selline taustamuusika on mõeldud pigem raviks, kui kuulamiseks. Võite põhjustada endale kahju, kui keerate helivaljuse liiga suureks. Taustaheli ei tohi täielikult katta tinnitust. Kui teil tuleb viibida mürarikkas keskkonnas peate kasutama kuulmiskaitseid.



Räägime Meniere`i haiguse ravivõimalustest



Meniere`i haiguse jaoks ei ole hetkel veel olemas ravivõimalusi. Selle korvamiseks kasutatakse mitmeid sümptomeid leevendavaid meetodeid, mis siiski ei taga täielikku tervenemist. Kuna haigus on väga individuaalne, siis ei saa kinnitada, et kõik loetletud meetodis mõjuksid kõigile inimestele ühtemoodi.

1. **Labürintektoomia** seisneb sisekõrva täielikus eemaldamises, mille puhul kõrvaldatakse probleemne tasakaaluelund. Kogu tasakaalutunnetus jääb teise, terve sisekõrva kanda. Seda tehakse juhul, kui üks kõrv on kaotanud kuulmise täielikult. Tavaliselt kestab operatsiooniga kaasnev iiveldus ja tasakaalupuudus paar nädalat. Vanematel inimestel on raskem tagajärgedega harjuda. Operatsiooni ajal on oht vigastada näo miimikat kontrollivat närvi, mis kulgeb kõrvuti kuulmis- ja tasakaalunärviga. Protseduur sooritatakse viimase võimalusena. Tänapäeval on sellest üldjuhul loobutud.

2. Tasakaalunärvi läbilõikamine

Selle meetodi puhul lõigatakse läbi aimult tasakaalunärv. Ohud on samad, nagu labürintektoomia puhul. Kuulmine haigestunud kõrvas säilib.

3. Kortisooni või gentamütsiini süstimine keskkõrva.

Tänapäeval kasutatakse peamiselt gentamütsiini. See meetod on kasutusel siis, kui pearinglussümptomid osutuvad väga rasketeks ja muud abinõud ei mõju. Seda kasutatakse siis, kui kuulmislangus haiges kõrvas on juba suur. Gentamütsiin nõrgendab tasakaalunärvi tundlikust. Negatiivse kõrvalmõjuna on kuulmislanguse suurenemine, mis võib lõppeda kõrva täieliku kurdistumisega ja vanemate inimeste puhul raskus harjuda muutunud tasakaalutunnetusega.

4. Šunt

Meniere`i haiguse põhjustajaks peetakse liigse vedeliku kogunemist sisekõrva. Selle eemaldamiseks paigaldatakse läbi kuulmekile peenike toruke. Paljud arstid peavad seda ettevõtmist täiesti kasutuks samas, kui teised räägivad sellest, kui ainsast kergendust toovast operatsioonist. Selle meetodi miinuseks on see, et torukese ots kasvab aja jooksul kinni ja operatsiooni tuleb korrata.

5. Kompressiooniteraapia.

Nimetatakse ka seadme nimetusest tulenevalt Meniett-teraapiaks või pneumaatiliseks massaažiks. Selle puhul saadab väike aparaat voolikute kaudu suruõhuimpulsse kõrva kuulmekanalisse. Seade sarnaneb oma põhimõttelt akvaariumipumbale, kuid on sellest mitukümmend korda kallim. Kasuteguri kohta puudub informatsioon.

6. Barokambriteraapia

Selle puhul kasutatakse tuukrite jaoks väljatöötatud hermeetiliselt suletavat seadet, milles hoitakse ülerõhku. Abivajaja viibib selles teatud aja jooksul. Mõned inimesed on kinnitanud, et nad on sellest abi saanud, kuid meditsiinilised uuringud ei kinnita seda.

7. Vedelikku eemaldavad ravimid.

Sellega püütakse vähendada liigse vedeliku tekkimist sisekõrvas. Jällegi puudub arstide hulgas üksmeel selle otstarbekusest.

8. Primperan, Stemetil, Betahistiinid

Viimasesse gruppi kuuluvad ravimid. Neist betahistiine tuntakse meil Betaserci nime all ja on ka ainus ravim, mida arstid meeleldi välja kirjutavad. Tegelikult ei ole sellel ravimil mingit ravivõimet ja näiline positiivne tulemus kuulub platseebo ehk sisendatud tulemuse alla. Primperan ja eriti Stemetil seevastu on näiteks Soomes laialt kasutusel ja neist on ka tõepoolest kasu, kuigi mitte ravi mõttes, vaid sümptomite leevendajana. Stemetil on ka Eestis saadav. Seda tule lihtsalr arsti käest nõuda.

9. Soolavaene dieet

Kõige lihtsamalt teostatav. Mõjub positiivselt kogu organismile.

Heinar Kudevita

Loeng Põlvas

29. novembril toimus loeng Meniere`i haigusest ja kuulmisest Põlva Päevakeskuses. Kuulama oli kogunenud 25 inimest, enamasti eakad. Loengu vastu tunti suurt huvi ja küsimusi esitati palju. On selgelt näha, et seda teemat ei ole piisavalt palju käsitletud

. Põlva linn pakkus meeldivaid elamusi alates hubasest hotellist, suurepärasest restoranist kuni õhtuse jalutuskäiguni. Põlva on koht, kuhu tahaks alati tagasi minna.










Head teed

